

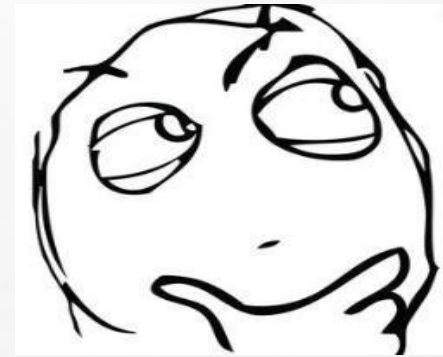


# PREVENCIÓN DE LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS

MARÍA BARRERA ESTRELLA, TÉCNICA DE TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS



# ¿QUÉ ES ADICCIÓN?



- SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS) UNA ADICCIÓN ES UNA ENFERMEDAD FÍSICA Y PSICOEMOCIONAL QUE CREA UNA DEPENDENCIA O NECESIDAD HACIA UNA SUSTANCIA, ACTIVIDAD O RELACIÓN.
- SE CARACTERIZA POR UN CONJUNTO DE SIGNOS Y SÍNTOMAS, EN LOS QUE SE INVOLUCRAN FACTORES BIOLÓGICOS, GENÉTICOS, PSICOLÓGICOS Y SOCIALES.
- ES UNA ENFERMEDAD PROGRESIVA Y FATAL, CARACTERIZADA POR EPISODIOS CONTINUOS DE DESCONTROL, DISTORSIONES DEL PENSAMIENTO Y NEGACIÓN ANTE LA ENFERMEDAD.

# ¿ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS?

**LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS ES UNA ENFERMEDAD QUE PROVOCA EN EL PACIENTE LA NECESIDAD INCONTROLABLE DE JUGAR DE FORMA COMPULSIVA A JUEGOS ELECTRÓNICOS. ESTE ES INCAPAZ DE CONTROLAR SUS GANAS Y SU DESEO LE LLEVA A JUGAR IRREMEDIABLEMENTE DURANTE UN GRAN NÚMERO DE HORAS**



**El informe anual sobre las adicciones comportamentales del Ministerio de Sanidad de 2021 solo estudia a menores de entre 14 y 18 años, de los que un 7,1% ha desarrollado adicción a los videojuegos.**

# OMS (ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD)

- **HAY ALGO CLARO: EXISTE UNA NECESIDAD INCONTROLABLE DE JUGAR DE FORMA COMPULSIVA A LOS VIDEOJUEGOS, Y A ESTO SE LE DENOMINA ADICCIÓN.**
- **POR ELLO, EL 11 DE FEBRERO DE 2022, LA OMS HA INCLUIDO LA ADICCIÓN A LOS VIDEOJUEGOS EN SU UNDÉCIMA CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE ENFERMEDADES. ES DECIR, OFICIALMENTE ES UNA ENFERMEDAD QUE SE PUEDE RECONOCER, DIAGNOSTICAR Y TRATAR.**



# ¿QUÉ SON LOS VIDEOJUEGOS?



- SON PROGRAMAS INFORMÁTICOS QUE UTILIZAN EFECTOS ESPECIALES, SONIDOS, IMÁGENES PARA MOSTRAR UNA REALIDAD QUE NO ES REAL, UNA REALIDAD SIMULADA.**
- ESTÁN HECHOS PARA EL ENTRETENIMIENTO Y PERMITEN PODER JUGAR SOLOS/AS O BIEN CON MÁS PERSONAS**
- LAS CONSOLAS Y ORDENADORES YA NO SON NECESARIOS PARA JUGAR.**
- LA EVOLUCIÓN TECNOLÓGICA HA PERMITIDO QUE SE PUEDA ACCEDER A ELLOS A TRAVÉS DE TELÉFONOS MÓVILES, DE UNA PÁGINA WEB, ETC.**

# VIDEOJUEGOS

**¿Por qué son tan atractivos para los/as jóvenes ?**

**Distraen  
y  
entretienen**

**Relacionados con  
temas atractivos**

**Son interactivos**

**Suponen un reto**

# RIESGOS DE LOS VIDEOJUEGOS

**CONTENIDO  
INADECUADO**

**AMENAZA  
PRIVACIDAD**

<p>PEGI 7</p>  <p>www.pegi.info</p>	<p>PEGI 12</p>  <p>www.pegi.info</p>	<p>PEGI 16</p>  <p>www.pegi.info</p>	<p>PEGI 18</p>  <p>www.pegi.info</p>	<p>Lenguaje Soez</p>  <p>LENGUAJE SOEZ</p>
<p>Miedo</p>  <p>MIEDO</p>	<p>Juego</p>  <p>JUEGO</p>	<p>Sexo</p>  <p>SEXO</p>	<p>Violencia</p>  <p>VIOLENCIA</p>	<p>En línea</p>  <p>EN LÍNEA</p>

# CONSEJOS

- BUSCAR UN USO SEGURO Y RESPONSABLE.
- EL RESPETO A UNO/A MISMO/A Y A LOS/AS DEMÁS.
- TENER MUY CLARO LOS LÍMITES ENTRE LO PÚBLICO (LOS DATOS QUE PUEDES DAR) Y LO PRIVADO (LOS DATOS QUE HAY QUE PROTEGER).
- LA IDENTIDAD REAL (QUIÉN SOY EN MI VIDA REAL) Y LA IDENTIDAD VIRTUAL O LOS PERSONAJES (A QUE ESTOY JUGANDO Y QUÉ PERSONAJE SOY).
- LA AMISTAD. LOS/AS AMIGOS/AS. EN LOS CHATS DE JUEGOS ONLINE TENER MUY CLARO QUE HAY PERSONAS DESCONOCIDAS.





# SEÑALES DE ALARMA/ USO PROBLEMÁTICO (ADICCIÓN)



- **NO CONFUNDIR USO PATOLÓGICO CON USO ABUSIVO**
- **EL TIEMPO QUE DEDICAN A UN VIDEOJUEGO NO ES LO QUE DETERMINA LA ADICCIÓN**
- **IMPORTANTE CONOCER LAS CARACTERÍSTICAS DE LOS VIDEOJUEGOS CON MAYOR POTENCIAL ADICTIVO**

# CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS MÁS ADICTIVOS

**FACETA SOCIAL**

**ALIVIO EMOCIONAL**

**CONSECUCCIÓN DE OBJETIVOS**

**TEORÍA DE LA COMPARACIÓN**

**NUEVAS IDENTIDADES**

# IDENTIFICAR LA ADICCIÓN

**1. Saliencia**

**2. Tolerancia**

**3. Alteración del humor**

**4. Uso compulsivo**

**5. Anticipación**

**6. Consecución de conflictos**

# IDENTIFICAR LA ADICCIÓN

**7. Pérdida de control**

**8. Recaídas**

**9. Síndrome de abstinencia**

**10. Alivio emocional**



# CONCLUSIÓN

- **HAY QUE COMPARTIR EL TIEMPO LIBRE (AMIGOS, FAMILIA, OCIO, ETC), DESCUBRIENDO POSIBILIDADES CON LAS QUE SE CUENTAN → LOS VIDEOJUEGOS ENRAIZAN CON MAS FUZZA EN PERSONAS QUE TIENEN TIEMPO LIBRE DE UNA FORMA MÁS “POBRE”.**



**PENSAMIENTO CREATIVO** **DES-rutinizarse**

Identifica tres rutinas en cada uno de estos espacios de tiempo:

Entre semana      Fin de semana      Vacaciones

☐ Rutina significa ruta única. Des-rutinizarse es, entonces, tener más de una ruta, es decir, opciones. Escoge de cada columna la que más quisieras modificar y búscale una alternativa.

☐ Si las ideas no llegan, echa mano de una técnica denominada "la pareja fantástica". A cada rutina seleccionada asígnale una palabra. Luego busca en el diccionario otra palabra que no tenga nada que ver con ella y construye un relato en el cual las pongas en relación.

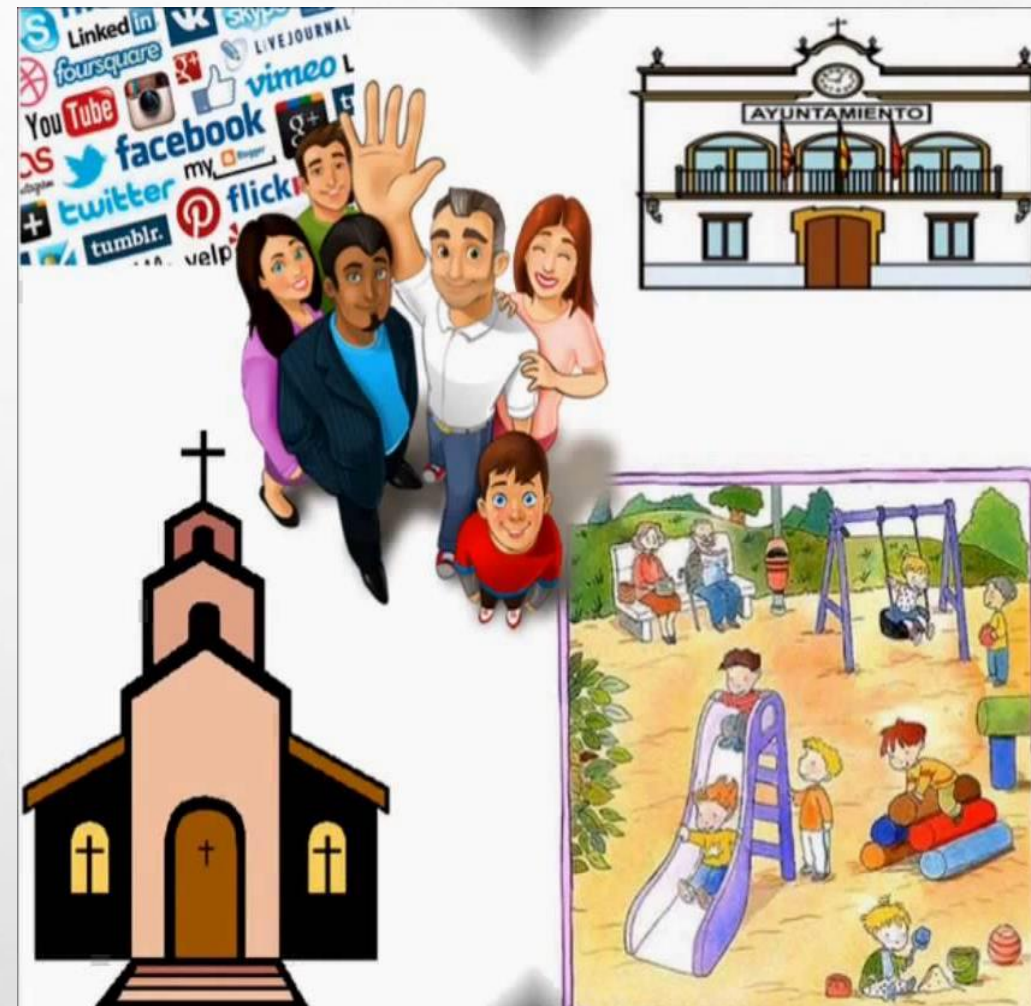
----- IDEA ----->

Palabra 1 (            ) + Palabra 2 (            ) =

Palabra 3 (            ) + Palabra 4 (            ) =

# ACTIVOS EN SALUD

ACTIVO	EJEMPLO
Personas	Fortaleciendo las habilidades de las personas o grupos para mantener o mejorar la salud (personas relevantes, profesionales, profesorado etc.)
Asociaciones	Clubes deportivos, asociaciones juveniles, grupos de voluntarios, cofradías, asociaciones de vecinos etc.
Instituciones y servicios	Centro cívico o juvenil, centros educativos, federaciones deportivas etc.
Espacios físicos	Parques, plazas, piscinas, carriles bici, edificios municipales etc.
Cultura	Museos, centros culturales, bibliotecas, exposiciones, música, danza, rutas guiadas etc.



# IDENTIFICAR LA ADICCIÓN

## TEST



**1. Cuando tienes algo de tiempo libre ¿Intentas pasar ese tiempo con algún videojuego?**

**2. ¿te sientes mal cuando descubres que no vas a poder jugar con un videojuego?**

**3. ¿Dejas cosas sin hacer, sus deberes o estudios por jugar con algún videojuego?**

**4. ¿Te conectas a un videojuego para relajarte?**

**5. ¿Estás triste, enfadado o irritado al tener que apagar un videojuego?**

**6. ¿Los videojuegos suelen ser tu principal tema de conversación?**

# IDENTIFICAR LA ADICCIÓN

## TEST



**7. ¿Has vuelto a jugar a un videojuego, cuando habías decidido no hacerlo más?**

**8. ¿Sientes la necesidad de jugar siempre con un video aunque sea solo unos minutos?**

**9. ¿Notas que dedicas cada vez más tiempo a los videojuegos y no pareces satisfecho?**

**10. ¿Has pensado en alguna ocasión que no tienes control sobre el uso que haces de los videojuegos?**



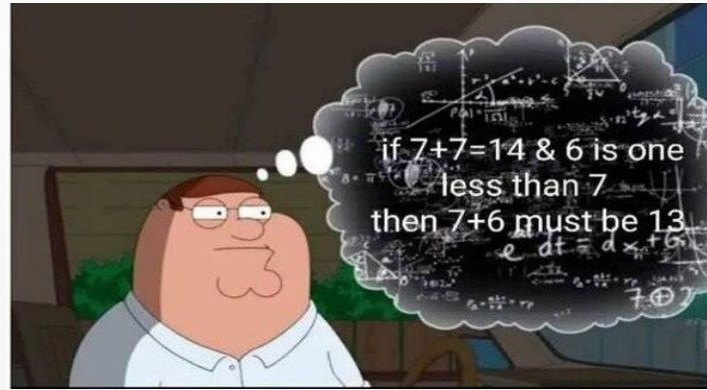
# TEST

**Nunca = 1 punto**  
**Alguna vez = 2 puntos**  
**Varias veces = 3 puntos**  
**Con frecuencia = 4 puntos**  
**Siempre = 5 puntos**

+

	Nunca	Alguna vez	Varias veces	Con frecuencia	Casi siempre	Siempre
1		<b>X</b>				
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

# RESULTADOS



- **CUANDO LA PUNTUACIÓN ESTÁ ENTRE 0 Y 14 PUNTOS, SE CONSIDERA UN USO NORMALIZADO.**
- **CUANDO LA PUNTUACIÓN ESTÁ ENTRE 15 Y 24 PUNTOS, SE CONSIDERA UN USO LEVEMENTE PROBLEMÁTICO.**
- **CUANDO LA PUNTUACIÓN ESTÁ ENTRE 25 Y 40 PUNTOS, SE TRATA DE UN USO QUE PUEDE CONSIDERARSE PATOLÓGICO.**
- **CUANDO LA PUNTUACIÓN ESTÁ ENTRE 41 Y 50 PUNTOS, SE CONSIDERA UNA SITUACIÓN GRAVE.**

# ¿NECESITAS AYUDA?

¿TIENES ALGUNA DUDA O PREGUNTA?

✓ **PROGRAMA FORMA JOVEN I.E.S ACEBUQUE (ASESORÍAS)**

**[HTTPS://BLOGSAVERROES.JUNTADEANDALUCIA.ES/FORMAJOVENACEBUQUE/](https://blogsaverroes.juntadeandalucia.es/formajovenacebuche/)**

✓ **TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS**

**[EMAIL: CADTORREDONJIMENO@GMAIL.COM](mailto:CADTORREDONJIMENO@GMAIL.COM)**

**FACEBOOK E INSTAGRAM: TORREDONJIMENO ANTE LAS DROGAS**



# PREVENIR LA ADICCIÓN AL JUEGO ENTRE LOS JÓVENES

- **REALIZADO POR LA CONFEDERACIÓN SALUD MENTAL ESPAÑA**
- [HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=LVZI8YWSXLU&T=1S](https://www.youtube.com/watch?v=LVZI8YWSXLU&T=1S)
- **SE TRATA DE UN VÍDEO EXPLICATIVO SOBRE LAS ADICCIONES Y LOS PROBLEMAS DE SALUD MENTAL EN EL QUE SE PONE DE RELIEVE LA IMPORTANCIA DE PEDIR AYUDA Y DE SABER IDENTIFICAR EL MOMENTO EN QUE LA PERSONA COMIENZA A PERDER EL CONTROL O A SENTIR MALESTAR.**





# PROYECTO HOMBRE (VALENCIA)

**PODCAST : ADICCIONES**

[HTTPS://WWW.RTVE.ES/PLAY/AUDIOS/ADICCIONES/ADICCIONES-VIDEOJUEGOS-PUEDEN-GENERAR-ADICCION/6527107/](https://www.rtve.es/play/audios/adicciones/adicciones-videojuegos-pueden-generar-adiccion/6527107/)

- **INFORMACIÓN VERAZ, COMPENSIBLE Y ACTUALIZADA DE LA REALIDAD DE LAS ADICCIONES.**
- **VIDEOJUEGOS**
- **REDES SOCIALES**
- **MÓVILES**
- **ETC.**



¡ Muchas  
Gracias !

¿ tienes **ALGUNA DUDA O PREGUNTA?**